

PLAN D'ENTRAINEMENT ADULTES - 09/2024 à 12/2024

Semaine	Type séance	Contenu de la séance	Compétitions
SEMAINE 37			
Mercredi 11 septembre	VMA courte	1 à 3 séries 5 à 10 *200m	
SEMAINE 38			
Mercredi 18 septembre	Côtes	travail en côtes 5 à 10* (15" montée + 15" chaise + 15" montée + descente rapide + 1' récup)	
SEMAINE 39			
Mercredi 25 septembre	VMA Courte	2 à 3 séries (1'+ 2' + 3'+ 2'+ 1' r=1')	
SEMAINE40			
Mercredi 2 octobre	Côtes	10* 30" 30" + 5* 15" 15" r=2'	Saint-Fé trail / Foulée Drumettaz / Trail des glières / 10km et semi des sources du lac
SEMAINE 41			
Mercredi 9 octobre	Seuil	5' + 8' + 8' + 5' r= 2'	Trail de Faverges / La Megevanne
SEMAINE 42			
Mercredi 16 octobre	TEST VMA	TEST VMA	Trail du lac du Bourget
SEMAINE 43			
Mercredi 23 octobre	Endurance + PPG	45' + étirements + gainage + exercices de foulée + escaliers	Saint Offange trail
SEMAINE 44			
Mercredi 30 octobre	Côtes	2 à 4 séries de (5 * (30" chaise +30" montée rapide r= descente)) / r = 1'30 entre les séries	Urban race de Seynod
SEMAINE 45			
Mercredi 6 novembre	VMA courte	1h avec 5 à 10* 30" / 15" (attention récup inférieure au temps d'effort)	Trail de Montagnole

SEMAINE 46

Mercredi 13 novembre	Seuil	8' + 10' + 5' r= 3'	La Chamberienne / Trail d l'Arclusaz
----------------------	-------	---------------------	--------------------------------------

SEMAINE 47

Mercredi 20 novembre	VMA Courte	1 à 3 séries de (2*200m + 2*300m + 2*400m / r = 45" à 1'15) / r= 1'30 à 2' entre les séries	5 et 10 km d'Annemasse / Cross du Laudon
----------------------	------------	---	--

SEMAINE 48

Mercredi 27 novembre	PPG	parcours ppg surprise	La Saintélyon
----------------------	-----	-----------------------	---------------

SEMAINE 49

Mercredi 4 décembre	Seuil	1h route ou trail avec 4 à 6 * 5' r=1'30 à 2'	Trail de Noël les Saisies
---------------------	-------	---	---------------------------

SEMAINE 50

Mercredi 11 décembre	VMA courte	10 à 20 * 200m	Cross des glaisins
----------------------	------------	----------------	--------------------

SEMAINE 51

Mercredi 18 décembre	Seuil	sortie route ou trail avec 2 * 5' r=2' + 2* 2' / r= 1'	Corrida de Faverges
----------------------	-------	--	---------------------

SEMAINE 52

Mercredi 25 décembre	VMA courte	sortie route ou trail avec 5* 1'1" + 5*30"/30" + 5* 15"15"	
----------------------	------------	--	--